



ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥



ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਮਿਸ਼ਨ ਸੀਰੀਜ਼ 308

- (ੳ) ਮਨੁ ਤਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਮਾਇਆ ਮਹੁ ਗਵਾਇ
(ਅ) ਨਾਨਕ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨ ਬੁਝੀ ਮਨਿ ਤਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ

ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ

A long & strenuous Process

ਇਕ ਲੰਬੀ ਘਾਲਣਾ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਮਿਸ਼ਨ, ਪਟਿਆਲਾ,
ਡਾਕ ਘਰ ਸਨੌਰ, ਪਟਿਆਲਾ
ਪੰਜਾਬ—ਦਿੱਤੀਆ ।

ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ

ਇਹ ਲੇਖ 1983 ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਇਹ ਫੁਪ ਨ ਸਕਿਆ। ਗੁਰਸਿਖੀ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਵਿਚ (basically) ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਸੰਗਤੀ ਧਰਮ ਹੈ ਸਿਖ ਧਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਵਿਆਖਿਆਕਾਰ ਸ੍ਰ. ਕਪੂਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਕ ਵਾਰ ਲਿਖਿਆ ਸੀ : The Sikh way of life is indefeasibly social, for no individual can for ever or for long, experience God without the divine society – the Sangat.' ਅਰਥਾਤ ਇਸ ਤੋਂ ਹਰਗਿਜ਼ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਸਿਖੀ ਇਕ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਿਸੰਗਤ ਅੰਦਰ ਵਿਚਰੇ ਬਗੈਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਜਾਂ ਲਮਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਿਰੰਕਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ੍ਰਭ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਨੇਤਰਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਨ ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਪ੍ਰਾਇਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰਬੀ ਗੁਣ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਉਸ ਰਬ ਨੂੰ ਮਖਲੂਕ ਅੰਦਰ ਰਮਿਆ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਾ ਨਿਛਾਵਰ ਕਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ (individual) ਉਸਾਰੀ ਦੀ ਜੁਗਤ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਜ ਦਾ ਨਿਰੋਆ ਅੰਗ ਬਣ ਕੇ ਜੀਵਿਆ ਜੀਵਨ ਹੀ ਸੰਸਾਇਤੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਸਾਰ ਅੰਗ ਹੋਣ ਚਸੂਰੀ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਡੀ ਰੁਚੀ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਤਨ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਬੇਧਿਆਨਿਆ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਉਮੈ—ਗੁਰ ਵਰਮਾਣ ਨੇ 'ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਮਾਨੁਖ ਕਉ ਦੀਨਾ' ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਲੰਬੀ ਘਾਲ ਘਾਲਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸਹੀ ਸੰਧ ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜ ਦਾ ਇਹ ਲੇਖ ਇਸੇ ਪਰਥਾਏ ਹੈ।

ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ

‘ਮਨੁ ਮੰਦਰੁ ਤਨੁ ਸਾਜੀ ਬਾਰਿ

ਇਸ ਹੀ ਮਧੇ ਬਸਤੁ ਅਪਾਰ

ਇਸ ਹੀ ਭੀਤਰਿ ਸੁਣੀਅਤ ਸਾਹੁ’ 180

ਮਨ ਇਕ ਮਹਿਲ ਦੀ ਨਿਆਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਟ ਉਸਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਇਹ ਖੇਤ ਦੁਆਲੇ ਚਿਤੀ ਵਾੜ ਵਾਂਗ ਰਾਖੀ ਲਈ ਹੈ) ਇਹ ਮਨ ਮਹਿਲ ਬੇਅੰਤ ਬਹੁਮੁਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ—ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਕਿਆਸ ਕਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਆਦਿਕ—ਨਾਲ ਸਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਹਿਲ ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਇਉਂ ਭੀ ਕੀਤੀ ਹੈ :

ਮਹਲ ਮਹਿ ਬੈਠੇ ਅਗਮੁ ਅਪਾਰੁ

ਜਿਵੇਂ ਛੁੱਲ ਅੰਦਰ ਸੁਗੰਧੀ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

‘ਪੁਹਪ ਮਧਿ ਜਿਉਂ ਬਾਸ ਬਸਤ ਹੈ’ ।

ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਸਣ ਵਾਲੇ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਤੇ ਸੋਹਣਾ ਰਖਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਿਤਨਾ ਵਧੇਰਾ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਸਜਿਆ ਹੋਵੇ ਓਨੇ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਉਂ ਹੀ ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਇਹ ਮਹਿਲ (ਮਨ) ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਉਸਰਿਆ ਕੋਟ (ਸਰੀਰ) ਸੋਹਣੇ ਤੇ ਸੁਣੱਖੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਭੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਏ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਉਪਰ ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਮਹਿਲ ਅਤੇ ਦੁਆਲੇ ਉਸਰਿਆ ਕੋਟ ਕਿਵੇਂ ਸੋਹਣੇ ਹੋਣ ?

ਮਨ ਮਹਿਲ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਨਿਰਮਲ ਰਹਿ ਕੇ। ਮਨ ਮਹਿਲ ਤੇ ਪਈਆਂ ਵਿਸਿਆਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਛਿਟਾਂ, ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮਦ ਈਰਖਾ

ਭੀ ਸਾਡੇ ਦੇ ਧਬੇ ਅਤੇ ਸੈਂ ਮੋਤੀ ਦੀਆਂ ਤੁੰਡਾਂ ਮਹਿਲ ਨੂੰ ਕੋੜਾ ਤੇ ਬਦਸੂਰਤ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ। ਫਿਰ ਇਹ ਮਨ ਜਿਸ ਨੇ ਰੂੜਾ ਤੇ ਰੰਗਲਾ ਬਣ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਚਿਤ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਲਗਣਾ ਸੀ, ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਕਾਲ ਕੋਠੜੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁੰਡਾਂ ਆਏ ਮਹਿਲ ਦੇ ਡਿੱਗ ਜਾਣ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਰ ਤੇ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਲਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਉਂ ਹੀ ਮਨ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਦੀਰਖਾ ਸਾਡਾ ਤੇ ਵੇਰ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਫਿਕਰ ਤੇ ਅੰਦੋਲੇ ਇਸਦੇ ਸੜਦੇ ਭੁਜਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਮਨ ਬੁਝਿਆ 2 ਰਹਿੰਗਾ।

ਨਿਰਾ ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬੁਝੇ ਹੋਏ ਮਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਭੀ ਇਤਨੀ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਦੁਆਲੇ ਬਣੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਕੋਟ ਦੀ ਵੇਖ ਭਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਅਥਵਾ ਮਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਥਲ ਤੇ ਨਿਰਬਲ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਵਾੜ ਅੰਦਰ ਰਖੇ ਮਨ ਮਹਿਲ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਅਸਥਾਨ ਬਣਾਏ ਰਖਣ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸਾਰ ਪਾਲਣਾ ਪੋਸਨਾ ਕਰੇ। ਮਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਪਿਆਰ, ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਪਲਦਾ ਹੈ ਨਿਰਮਲਤਾ ਅੰਦਰ। ਸੋਲਾ ਮਨ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਚਿਆ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਹੀ ਨਿਸਚਿੰਤ ਤੇ ਸੁਖੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਸਚਿੰਤ ਤੇ ਸੁਖੀ ਰਖਣ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਡਾ ਭਾਗ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮਨ ਦੀ ਬੇਫਿਕਰੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਥਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਵੇਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਰੋਗ ਤੇ ਨਿਰੋਆ ਰਹਿਣਾ ਮਨ ਅੰਦਰ ਢਾਠ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਂਦਾ। ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵੇਂ ਨਿਰੋਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਅੰਦਰ ਵਿਚਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦਾ 'ਅਗਮਅਪਾਰ' ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਅਨੰਦ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਅਨੰਦਮਈ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ 'ਬਾਲ ਬੁਧਿ' ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ :

‘ਪਾਇਓ ਬਾਲ ਬੁਧਿ ਸੁਖ ਰੇ’ 214

ਜਿਵੇਂ ਬਾਲ ਨਿਰਛਲ ਨਿਸਕਪਟ, ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਲੋਭ ਲਾਲਚ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ ਤੋਂ ਬੇਲਾਗ਼, ਕੇਵਲ ਪਿਆਰੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੱਧਰ ਰਖਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਸੌਣਾ ਹਸਨਾ ਖੇਡਣਾ ਕੁਦਰਤ ਅਨਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਉਚੇਚ ਨਹੀਂ, ਨ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਨ ਆਸ਼ਾ ਅੰਦੋਸ਼, ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸੁਭਾਵਕ ਤੁਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਹੀ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ‘ਬਾਲ ਬੁਧਿ’ ਅਪਨਾਅ ਲਵੇ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਾਂਗ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਕੁਦਰਤ ਅਨਕੂਲ ਢਾਲ ਲਵੇ ਅਤੇ ਇਕੋ ਜਤਨ, ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੇ, ਹੀ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਲਵੇ ਤੇ ਉਸ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਗੋਲ ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਲਈ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਤੇ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਮਨ ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰਾਂ ਘਿਰਣਾਂ ਗੁਸੇ ਆਦਿਕ ਅੰਦਰ ਗੁਸਤ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਭੀ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਥਾਏ ਇਕ ਕਥਨ ਹੈ :

‘Worry, hate anger will effecttively stop the action of our digestive processes for hours ? anxiety can send our blood rushing through our orteries, bad news often brings a momentary halt even to our heart and we faint’.

ਚਿੰਤਾ, ਘਿਰਣਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਹਾਜਮੇ) ਨੂੰ ਘਟਿਆਂ ਬਧੀ ਉੱਕਾ ਨਾਕਾਰਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ; ਫਿਕਰ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅੰਦਰ ਅਤਿ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੇਜ਼ੀ ਖਬਰ ਖਿਣ ਪਲ ਲਈ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ

ਧੜਕਨ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬੇਸ਼ੁਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਉਂ ਸ਼ਰੀਰ ਵੀ ਨਿਰੋਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਮਨ ਦੇ ਚਿੰਤਾ ਜੇਹੇ ਰੋਗ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹਟਦੇ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨ ਨੂੰ ਨ ਸਾਧਿਆ ਜਾਇ। ਮਨ ਦੇ ਲਾਏ ਰੋਗ ਤਾਂ ਮਨ ਹੀ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ— 'ਮਨ ਹੀ ਕਉ ਮਨ ਮਾਰਸੀ'। ਮਨ ਨੂੰ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਡਿਕਰਾਂ ਘਿਰਣਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਅਜੇਹੇ ਰੋਗ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਹਿਰ (psychiatrist) ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਦਸਦੇ ਹਨ ਇਸ ਪਰਥਾਏ ਗੁਰੂਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ।

ਘਰ ਰਹੁ ਰੇ ਮਨ ਮੁਗਧ ਇਆਣੇ 1030

ਇਉਂ ਭੀ ਫਰਮਾਇਆ ਹੈ :

‘ਥਿਰੁ ਘਰਿ ਬੈਸਹੁ ਹਰਿਜਨ ਪਿਆਰੇ

ਸਤਿਗੁਰਿ ਤੁਮਰੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ

ਦੁਸ਼ਟ ਦੂਤ ਪਰਮੇਸਰਿ ਮਾਰੇ 201

ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ ਵਡਾ ਕਠਨ ਕੰਮ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੀ ਕੋਈ ਜਾਣੀ ਪਛਾਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਏਨੀ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਨਹੀਂ, ਜਿਤਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ। ਇਹ ਅਲਪ ਅੰਦਰ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਚਕਰ ਕਢ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਕਿਆਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਅਣਦਿਸਦੀਆਂ ਤੇ ਅਣਜਾਣੀਆਂ (invisible and unknown) ਬਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਂਦਾਂ ਤਕ ਭੀ ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ‘ਮਹਾ ਉਦਮਾਦਾ’ (ਅਤੀਅੰਤ ਉਦਮੀ) ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਏਨੇ ਸਮਰੱਥਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰ 2 ਸੂਚਨਾਂ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ

‘ਵਸ ਆਣਿਹੁ ਵੇ ਜਨ ਇਸੁ ਮਨੁ ਕਉ

ਮਨੁ ਬਾਸੇ ਜਿਉ ਨਿਤ ਭਉਂਦਿਆ’। 776

ਬੜਾ ਕਨਨ ਕੰਮ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਇਹ ਭੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨ ਉਤੇ ਫਤਿਹ ਪਾ ਲਈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਜਗ ਜਿਤ ਲਿਆ—

“ਮਨ ਜੀਤੋ ਜਗੁ ਜੀਤੁ” ।

ਦੁਨੀਆਵੀ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਛੋਟੇ ਬਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਵਿਹਾਰ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਦਾਂ, ਲੇਖ ਤੇ ਕਾਵ ਰਚਨਾ, ਹਵਾਈ ਤੇ ਮੈਦਾਨੀ ਜੁਧ ਜੋਗ ਬਲਕਿ ਬਾਹਮੀ ਝਗੜੇ ਫਸਾਦ ਭੀ ਮਨ ਦੇ ਇਕਾਗਰ ਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਲੋਂ ਰਤਾ ਭਰ ਭੀ ਅਵੇਸਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਕੀਤੀ ਕਤਰੀ ਦੇ ਸਿਰ ਸੁਆਹ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮਰੱਥ ਮਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉਪਰ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਏਨਾ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰਮਾਂਤੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ—ਰਿਧੀਆਂ ਸਿਧੀਆਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਾਸੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਭੂਤ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਇਕ ਨਜ਼ਰ ਵਾਚ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਜੇਹੀ ਲਗਾਤਾਰ ਟਿਕਾਉ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਜੇਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਲਗਾਤਾਰ ਤੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਪਕਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਲੰਮੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ 2 ਮਨੁੱਖ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪੰਜਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਮੁਖੀ (ਅੰਦਰ ਵਲ ਧਿਆਨ) ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਯਕਸੂਈ ਲੈ ਆਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇੰਦ੍ਰੇ ਆਪਣਾ 2 ਸਰੀਰਕ ਕਰਤਵ (ਦੇਖਣਾ ਸੁਣਨਾ ਆਦਿ) ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸੱਤਿਆ ਨੂੰ ਇਕ ਥਾਂ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਥਵਾ ਮਨ ‘ਅੰਤਰ ਗਤਿ ਧਿਆਨ’ ਬਾਹਰ ਉਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਦਰ ਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਮਨ ਦੀ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਭਟਕਨ ਨੂੰ ਠੱਲ ਪੈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਹੋਇਆ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਗੇ ਪਿਛੇ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸੱਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ :

‘ਗੁਪਤ ਪ੍ਰਗਟ ਸਭ ਜਾਣੀਐ ਜੇ ਮਨੁ ਰਾਖੇ ਠਾਇ’ 57

ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਹਰ ਅਭਿਮਾਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੰਢੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਗੋਲਮਿਥਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਏ ਰਖਣ ਲਈ ਉਹ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਕਰਦੇ 2 ਉਸਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕੁਝ ਐਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਮਨ ਉਸ ਤੋਂ ਉਖੜਨਾ ਇਕ ਪੱਲ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਉਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਲਗਣ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਦੀਵਾਨਾ ਹੋ ਗਿਆ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ (analysis) ਇਉਂ ਭੀ ਕੀਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ :
ਮਨ ਪਉਣ ਦੇ ਘੰਡੇ ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੈ—

‘ਮਨ ਅਸਵਾਰ ਪਵਨ ਕਾ ਘੰਡਾ’।

(ਦਸਮੇਸ਼ ਜੀ ਦਾ ਉਘਾ ਕਵੀ ਬਿਹਾਰੀ)

ਇਉਂ ਭੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :

‘ਪਉਣੇ ਪਾਣੀ ਅਗਨੀ ਕਾ ਮੰਲੁ

ਚੰਚਲ ਚਪਲ ਬੁਧਿ ਕਾ ਖੇਲ’ 152

ਜਿੰਦਗੀ ਅਦਰ ਪਉਣ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸੁਆਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲ ਰਹੀ ਤਾਰ ਹੀ ਜਿੰਦਗੀ ਰੂਪੀ ਖੇਡ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਪਰ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਚੰਚਲ ਮਨ ਹੈ ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸੁਆਸ ਹੀ ਕਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਤਾਰ ਥੰਮ ਜਾਂ ਟੁਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਚਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਨ ਅਤੇ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਅਟੁਟ ਸੰਬੰਧ ਸਿਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਥਵਾ ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੀ ਮਨ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਸੁਆਸ ਤੇ ਜੋੜ ਲਵੀਏ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਖੜਨ ਨ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਡੇ ਵਸ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਦਾ ਭਾਵ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹਵਾ (ਪਉਣ) ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਜਾਚਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਦੀ (ਨਿਰੰਤਰੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਜਤਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ (subject) ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਅਥਵਾ ਸਾਹ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ (ਪਉਣ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ) ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਸੁਨਣਾ ਤੇ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਤਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਸਾਡਾ ਮਨ ਟਿਕਾਉ ਫੜਦਾ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਭਟਕਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਪਰ ਧਿਆਨ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਅੰਦਰ ਰੁੱਖਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਕਤਾਅ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਗੁਰਮਤਿ ਅੰਦਰ ਸੁਆਸ ਦੇ ਚਲਣ ਅਥਵਾ ਪਉਣ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੇ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਾਹਿ (ਪਉਣ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ) ਅਤੇ ਗੁਰੂ (ਇਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਢਣ ਸਮੇਂ) ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਉਚਾਰਨ ਨੂੰ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਬਣਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸੁਆਸ ਨਾਲ ਵਾਹਿ-ਗੁਰੂ ਉਚਾਰਦੇ ਜਾਓ—ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ ਅਠਾਰਾਂ ਵਾਰ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਅਠਾਰਾਂ ਕੁ ਵਾਰੀ ਵਾਹਿ-ਗੁਰੂ ਕਹੋਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਲਸਲਾ ਜਾਰੀ ਰਖਣ (ਅਭਿਆਸ) ਨਾਲ ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੋੜ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਜੈਸਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਇਹ ‘ਉਨਤ ਬੈਠਤ ਸੇਵਤ ਨਾਮੁ’ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਇਹ ਭੀ ਨਿਸਚੇ ਕਰਾਵੇਗਾ ਕਿ ‘ਵਾਹਿਗੁਰੂ’ ਹੀ ਅਜ਼ੋਹਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਨਾਮ—ਹਰੀ, ਗੋਬਿੰਦ, ਪ੍ਰਭੂ, ਰਾਮ, ਅਲਹ, ਖੁਦਾ ਇਸ ਤੇ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੇ।

ਇਸ ਤਰਾਂ ‘ਵਾਹਿਗੁਰੂ’ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਨਾਮ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿਚ ‘ਗੁਰੂ’ ਪਦ ਰਾਮ ਰਹੀਮ ਅਲਹ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਹਰੀ ਆਦਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ ਅਤੇ ‘ਵਾਹਿ’ ਉਸ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਤੇ ਅਮੁਕ ਵਡਿਆਈ ਦੀ

ਅਸਚਰਜਤਾ ਅੰਦਰ ਲੀਨ ਕਰ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਮਨੁੱਖ ਅਤਿ ਸੁਰੀਲੀ ਸੁੰਦ ਅਤੇ ਅਤਿ ਵੀ ਸੂਰਮਤਾਈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਅਵੇਸ਼ 'ਵਾਹ ਵਾਹ' ਦੀ ਧੁਣੀ ਜਾਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਤਨਾ ਕਾਲ ਅਸੀਂ ਭੁਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭੀ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਧਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਅੰਦਰ ਉਸ ਦੀ ਵਾਹ ਵਾਹ ਦਾ ਰਸ ਮਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਉਂ ਹੀ ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀਆਂ ਵਡਿਆਈਆਂ ਦੀ ਅਸਚਰਜਤਾ ਅੰਦਰ ਲੀਨ ਹੋਇਆ ਸਾਡਾ ਮਨ ਉਸ ਉਪਰ ਵਾਹ ਵਾਹ ਦੀ ਝੜੀ ਲਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਉਕਤ ਅਖਰ ਕੇਵਲ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵਜੋਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਨਾਮ ਹੋਣ ਦੇ ਲਘਾਇਕ ਹਨ, ਜੋ ਗੱਲ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਧੀਮੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਮੇਲ ਬਣਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆਸ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵਾਹਿਦ (ਇਕੋ ਇਕ) ਆਧਾਰ ਹਨ; 'ਵਾਹਿ-ਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮਝ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਵੀ ਆਧਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਸਾਡੀ ਰਸਨਾ ਤੋਂ 'ਗੁਰੂ' ਦੀ ਵਾਹ ਵਾਹ ਤਦੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲੇਗੀ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਸਰੂਪ, ਅਤਿ ਬਲਵਾਨ ਅਤਿ ਵਡਾ ਦਾਤਾਰ ਆਦਿ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਦੀ ਅਨਭਵਤਾ ਜਾਗੇਗੀ। ਸੋ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਿਆ ਮਨ ਤਦੋਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਵਾਹ ਵਾਹ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਟਿਕੇਗਾ। ਸੋ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਅੰਦਰ ਉਚਰਿਆ ਸ਼ਬਦ 'ਗੁਰੂ' ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਜੋੜੇਗਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਆਸ ਦਾ ਦੂਜਾ ਹਿਸਾ (ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕਢਦੇ ਹਾਂ) ਸੁਆਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਿਸੇ (ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ) ਨਾਲੋਂ ਲੰਮੇਰਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਲਈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਜੋੜਨਾ ਹੈ ਉਹ ਆਵੇਕ ਹਨ ਉਸ ਲਈ ਵਧੇਰਾ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਅਤੇ 'ਵਾਹਿ-ਗੁਰੂ'

ਦਾ ਉਚਾਰਨ (ਜਿਸ 'ਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ
ਚਿਤਾਰਨੇ ਹਨ) ਆਪੋ ਵਿਚ ਮੁਤਾਬਕਤ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਗੁਣਾਂ ਉਪਰ
ਧਿਆਨ ਜੋੜਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਤਥਾ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਖੇਤਰ
ਅੰਦਰ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ 'ਗੁਰੂ' (ਪ੍ਰਭੂ) ਇਕ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਤੇ
ਅਗੋਚਰ ਹੋਂਦ ਹੈ ਇਸ ਉਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ
ਧਿਆਨ ਧਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਇਸ ਪਰਬਾਏ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ

‘ਗੁਣ ਤੇ ਨਾਮੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ’ 361 ਅਤੇ

‘ਬਿਨੁ ਗੁਣ ਕਿਉ ਘਰਿ ਜਾਉ’

ਪੁਨਾ : ਗੁਣ ਪੁਜਾ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਨਾਨਕ ਸਗਲ ਘਾਲ 187

ਇਉਂ ਤੀ ਕਿਹਾ ਹੈ :

ਗੁਨ ਕਹੁ ਹਰਿ ਲਹੁ ਕਰਿ ਸੇਵਾ ਸਤਿਗੁਰ 669

ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ :

‘ਹਰਿ ਗੁਣ ਹਿਰਦੇ ਟਿਕਹਿ ਤਿਸ ਕੇ ਜਿਸ ਅੰਦਰ ਭਉ ਭਾਵਨੀ ਹੋਈ’।

ਜੋ ਮੁਖ ਗੱਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬੰਦੀ (ਭਉ) ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਚੀ ਸੁਚੀ ਭਾਵਨੀ
(ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਨਹੀਂ) ਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦੀਦਾਰ ਦੀ ਤਜ਼ਪ ਪੈਦਾ
ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਜ਼ਪ ਭੀ ਏਨੀ ਤੀਖਣ ਕਿ

‘ਮੁਕਤਿ ਬਪੁੜੀ ਭੀ ਗਿਆਨੀ ਤਿਆਗੇ’ 1078

‘ਦਰ ਦਰਸਨ ਕਾ ਪ੍ਰੀਤਮੁ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤਿ ਬੈਕੁਨੈ ਕਰੇ ਕਿਆ’ 360

ਅਜੇਹੀ ਦਸ਼ਾ ਅੰਦਰ ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਾ ਪਾਧੀ ਇਉਂ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ :

‘ਰਾਜ ਨ ਚਾਹਉ ਮੁਕਤਿ ਨ ਚਾਹਉ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਚਰਨ ਕਮਲਾਰੇ’ 534
ਬਲਕਿ ਜਿਉਂ 2 ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਚਿਤਾਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਉਪਰ ਵਿਸਮਾਦ ਦੀ

ਦਸ਼ਾ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

‘ਵੇਖਿ ਵਿਡਾਣੁ ਰਹਿਆ ਵਿਸਮਾਦੁ

ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸਮਾਦੇ ਹਾਲਤ ਅੰਦਰ ਮਨੁਖ ਦੇ ਕਪਾਟ ਖੁਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ
ਰਾੜ੍ਹਦੇ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

‘ਬੋਲਿਓ ਕਪਾਟੁ ਤਾ ਮਨੁ ਠਹਿਰਾਈ’

ਅੰਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ

‘ਅੰਦਰਿ ਵਿਧਾ ਸਚੁ ਨਾਇ ਬਾਹਰਿ ਭੀ ਸਚੁ ਡਿਠੈਮਿ

ਵਾਰ ਰਾਮਕਲੀ

ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਸਚ ਸਰੂਪ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਵਿਨਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦਿਸਦੇ
ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਸੀ, ਅੰਦਰ ਭੀ ਉਸੇ ਸਚ ਦਾ ਜਲਵਾ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੋਇਆ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ :

ਅਸਬਰ ਰਹਹੁ ਡੋਲਹੁ ਮਤ ਕਬਹੂ ਗੁਰ ਕੇ ਬਚਨਿ ਅਧਾਰਿ 678

ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ ਦੀ ਇਸ ਪਰਬਾਏ ਵਡਿਆਈ ਇਉਂ ਗਾਈ ਹੈ :

‘ਜਿਉ ਮੰਦਰ ਕਉ ਬਾਮੈ ਬੰਸਨੁ

ਤਿਉ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਹਿ ਅਸਬਮਨੁ’ 282

ਪੁਨਾ : ਗੁਰ ਕਾ ਬਚਨੁ ਬਸੈ ਜੀਅ ਨਾਲੇ।

ਜਲਿ ਨਹੀ ਡੂਬੈ ਤਸਕਰੁ ਨਹੀ ਲੇਵੈ ਭਾਹਿ ਨ ਸਾਕੈ ਜਾਲੇ

ਨਿਰਧਨ ਕਉ ਧਨੁ ਅੰਧਲੇ ਕਉ ਟਿਕ ਮਾਤ ਦੂਧੁ ਜੈਸੇ ਬਾਲੇ

ਸਾਗਰ ਸਹਿ ਬੇਹਿਬ ਪਾਇਓ ਹਰਿ ਨਾਨਕ ਕਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਿਰਪਾਲੇ 679

ਪਰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰਿ ਆਤਮੇ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੁਕਮ ਹੈ :

‘ਇਹ ਬਾਣੀ ਜੋ ਜੀਅਹੁ ਜਾਣੈ ਤਿਸੁ ਅੰਤਰਿ ਰਵੈ ਹਰਿਨਾਮਾ’ 797

ਅਤੇ 'ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਰਤੀ ਚਗ ਅੰਤਰਿ ਇਸ ਬਾਣੀ ਤੇ ਹਰਿਨਾਮ ਪਾਇੰਦਾ' 1067

ਪਰ 'ਬਾਣੀ ਬਿਰਲਉ ਬੀਚਾਰਸੀ ਜੇ ਕੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ (ਗੁਰੂ ਦਾ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੋਵੇ)

ਇਹ ਬਾਣੀ ਮਹਾ ਪੁਰਖ ਕੀ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਹੋਇ 935

ਅਤੇ 'ਮਨੁਆ ਅਸਥਿਰੁ ਸਬਦੇ ਰਾਤਾ ਏਹਾ ਕਰਣੀ ਸਾਰੀ (ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ)

ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿਆ ਅਉਧੁ ਨਿਕਸੈ ਸਬਦ ਵੀਚਾਰੀ' 908

ਪੁਨਾ 'ਸਭ ਸੇ ਉਪਰਿ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰੁ

ਹੋਰ ਕਬਨੀ ਬਦਉ ਨ ਸਗਲੀ ਛਾਰੁ' 904

ਅਤੇ 'ਸੰਸਾਰੁ ਰੋਗੀ ਨਾਮੁ ਦਾਰੁ ਮੈਲੁ ਲਾਗੈ ਸਚ ਬਿਨਾ

ਗੁਰ ਵਾਕੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਚਾਨਣੁ ਨਿਤ ਸਾਚੁ ਤੀਰਥੁ ਮਜਨਾ'। 687

'ਜਿਨਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਨਿ ਭਾਈਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਿ ਛਕੇ' 449

'ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਾਗੇ ਤਿਨ ਹਥਿ ਚੜਿਆ ਨਿਰਮੋਲਕੁ ਰਤਨੁ ਅਪਾਰਾ

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਅਤੋਲਕੁ ਪਾਇਆ ਤੇਰੀ ਭਗਤਿ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰਾ 442

'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਚਨ ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜੋ ਬੋਲੈ ਸੋ ਮੁਖਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਵੈ 494

ਬਿਨ ਗੁਰ ਸਬਦੇ ਮਨੁ ਨਹੀ ਨਉਰਾ 415

ਅਤੇ ਮਨ ਕਠੋਰੁ ਸਬਦਿ ਭੇਦ ਤੂ ਸਾਤ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ

ਅਥਵਾ ਇਸ ਕਠੋਰ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਬਦ ਨਾਲ ਵਿੰਨ। ਇਸ ਲਈ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ :

'ਗੁਰ ਕੇ ਸਬਦਿ ਬਨਾਵਹੁ ਇਹੁ ਮਨੁ' 377

ਕਿਸ ਤਰਾ ?

'ਗੁਰਮੁਖਿ ਬਾਣੀ ਅਘੜੁ ਘੜਾਵੈ'

ਅਰਥਾਤ ਗੁਰੂ ਦਾ ਅਨੁਸਾਰੀ ਆਪਣੇ ਅਣਘੜੇ (ਕੋਥਰੇ) ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਿਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਘੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਖਾਣ ਵਿੰਗਾ ਟੋਡੀ ਕੋਥਰੀ ਲਕੜੀ ਨੂੰ ਤੈਸੇ ਨਾਲ ਘੜ ਕੇ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਇਉਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਖ ਕੋਝੇ ਕੋਥਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅੰਦਰ ਵੇੜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਘੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਚੀ ਟਕਸਾਲ ਅੰਦਰ ਘੜਿਆ ਮਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (ਨਦਰ) ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਨਦਾਰਿ ਨਿਹਾਲ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੋਥਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਘੜਨਾ ਸੌਖੀ ਗਲ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਵਿਚ 'ਲੋਭੀ ਕਪਟੀ ਪਾਪੀ ਪਾਖੰਡੀ' ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਦਸ਼ਾ 'ਮਾਇਆ ਅਧਿਕ ਲਗੇ' ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦੋੜ ਦਿਸਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵੱਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਵੇਂ ਪਾਸੇ ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਬਾਉ (pressure) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਉਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਹਾਉ ਬੱਲੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵਾਸਨਾ (ਖਾਹਸ਼ਾਂ) ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਖਿਚਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਰਸ ਹਨ ਆਤਮਾ ਦੇ ਆਪਣੇ। ਸਰੀਰ ਸਬੂਲ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੇ ਰਸ ਭੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਆਤਮਾ ਗੁਪਤ ਹੋਂਦ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਰਸ ਭੀ ਗੁਪਤ ਹਨ ਜੋ ਛੋਟੀ ਪਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਤੀਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਤਨ ਮੰਗਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨਿਰੰਕਾਰ ਨਾਲ—ਇਉਂ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਵਾਸਨਾ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜਤਨ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਤਮਾ ਨੇ ਨਿਰੰਕਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਆਤਮਕ ਜਤਨ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਜਤਨ ਹਨ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਅਰਦਾਸ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ। ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਅੰਦਰ ਜੁੜਨਾ ਪ੍ਰੰਤੂ ਮਨ ਜਿਸ ਦਾ ਜਨਮ

ਪੰਜ ਤਤਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਅਥਵਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ :
'ਇਹੁ ਮਨੁ ਪੰਚ ਤਤੁ ਤੇ ਜਨਮਾ' ਓਹ (ਮਨ) ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵਾਸਨਾ ਵੱਲ
ਮੁੜ ਮੁੜ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਘੋਰਣ ਅਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਬਹਾਉਣ ਦੀ
ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ 'ਮਨ ਸਿਉ ਜੁਝ ਮਰੈ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਏ' ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਗੋਚਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ 'ਕਸ਼ਸ' (ਖਿਚ) ਦੀ
ਮਿਸਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ : ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਬਾਹਮੀ (ਆਪੋ ਵਿਚਲੀ) ਕਸ਼ਸ ਦੇ ਸਿਰ
ਤੇ ਕਾਇਮ ਹੈ, ਧਰਤੀ ਚੰਦ ਤਾਰੇ ਸਤਾਰੇ ਭੀ ਕਸ਼ਸ ਦੇ ਬਧੇ ਹੋਏ ਹਨ । ਜੇ ਇਹ
ਕਸ਼ਸ ਨ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਅਲ ਪਲ ਵਿਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏ । ਮਨੁਖੀ
ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਤੇ ਪਿਆਰ (ਮੋਹ) ਦੀ ਕਸ਼ਸ ਦੇ ਬਧੇ ਹੀ ਕਾਇਮ ਹਨ, ਕਸ਼ਸ ਹਟ
ਜਾਣ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਟੁਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਉਂ ਹੀ ਧਨ ਜੋਬਨ ਰੂਪ ਪਦਾਰਥ
ਪ੍ਰਭਤਾ ਸ਼ਾਰੇ ਹੀ ਕਸ਼ਸ ਦੇ ਦਾਇਰੇ (ਘੋਰੇ) ਹਨ ਅਥਵਾ ਮਨੁਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸ਼ਸ
ਵਿਚ ਬਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਉਸ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸ਼ਸ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ
ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਸ਼ਸ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਲਈ
ਜਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ—ਇਹ ਕਸ਼ਸ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਬਦਲ ਲੈਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ।
ਪਦਾਰਥਕ ਕਸ਼ਸ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਸੀਮਾ ਬਧ (ਕਿਸੇ ਹਦ ਤਕ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ
ਹਰ ਹਾਲਤ ਟੁਟਣਾ ਹੀ ਟੁਟਣਾ ਹੈ । ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਦੇਂਦੀ
ਹੋਈ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀਅ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਸ਼ਸ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਣ
ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਰਸਤਾ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਿਰਾ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ
ਬਲਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੱਲ ਲਗਦੇ ਹਨ ਓਹ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਸ਼ਸ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਛੋਹ
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ

'ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸੁ ਪਰਸ'ਨੁ ਮਾਰੁ ਮ: ੧

ਅਤੇ ਰਤਨਾ ਰਤਨ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁ ਸਾਯਹੁ ਭਰਿਆ ਰਾਮ

ਬਾਣੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਾਗੇ ਤਿਨ ਹਥਿ ਚੜਿਆ ਰਾਮ ਆਸਾ ਮ: ੪ 442

ਪ੍ਰੰਤੂ 'ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਾਗੇ' ਦਾ ਭਾਵ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਉਂ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ :

‘ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨ ਰਖੀਐ ਭਾਉ’

ਜਾਂ ‘ਸੁਣਿਆ ਮੰਨਿਆ ਮਨਿ ਕੀਤਾ ਭਾਉ’

ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਗਾਉਣਾ, ਸੁਣਨਾ, ਮੰਨਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਪਿਆਰ ਰਖਣਾ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੱਲ ਲਗਨਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਲਈ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਪਿਆਰੀ ਲਗਦੀ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਚਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਉਸ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਕਸ਼ਮ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਵਿਚਰਨ ਅਥਵਾ ਉਸ ਦੀ ਖਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਹੈ। ਖਿੱਚ ਦੇ ਵੱਲੀ ਹਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਖਿੱਚ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਅਸਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਖਿੱਚ ਲੈਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇਗਾ— ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਭੀ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੇ ਸਿਖਾਉਣੀ ਹੈ ਸੋ ‘ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਾਗੇ’ ਅੰਦਰ ਮੁਖ ਗੱਲ ਖਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਖਿੱਚ ਅਕਸਰ ਇਕੋ ਜੇਹਿਆ ਵਿਚਾਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਵ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਖਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖਾਇਆ ਕਰਦੇ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੋ ਜੇਹੇ ਖਿਆਲ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਹੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਲੋਚਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਸੇ ਲਈ ਖਿੱਚ ਖਾਇਗਾ ਅਤੇ ਉਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਉਸ ਜੇਸਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ

‘ਤਰ੍ਹੇ ਭਾਵਨਿ ਤਉ ਜੇਹੀਆ’ :

ਖੋਟ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨਿਰਮਲਤਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਓਹੋ ਬੰਦੇ ਚੰਗੇ ਲਗਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਮੈਲਾ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਮਨ ਦੇ ਖੋਟੇ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਲੋਚਦੇ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਜੋ ਮਨ ਦੇ ਖੋਟੇ ਹਨ

‘ਖੋਟੇ ਪੋਤੇ ਨ ਪਵਹਿ ਤਿਨ ਹਰਿ ਗੁਰ ਦਰਸੁ ਨ ਹੋਇ’ 23

ਫਿਰ ਫੁਟਮਾਇਆ ਹੈ :

‘ਪ੍ਰਭੂ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਨਿਰਮਲਾ ਮਨਿ ਨਿਰਮਲਿ ਪਾਇਆ ਜਾਇ’ 65

ਜੁੱਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਮਲ ਰਹਿਤ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਲਈ ਹੁਕਮ ਹੈ ।

‘ਨਾਨਕ ਨਾਉ ਖੁਦਾਇ ਕਾ ਦਿਲਿ ਹਛੈ ਮੁਖਿ ਲੇਹੁ’ 140

ਅਤੇ ‘ਸੂਚੈ ਭਾਡੈ ਸਾਚੁ ਸਮਾਵੈ’ 597

ਫਿਰ ਸੂਚੈ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਗੁਰੂਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਕਮਾਈ—ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ :

‘ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਸੂਚਾ ਹੋਇ—ਗੁਣ ਤੇ ਨਾਮੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ’ 361

ਅਤੇ ‘ਮਨਹਿ ਕਮਾਵੈ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਥੋਲੈ

ਸੋ ਜਨੁ ਇਤ ਉਤ ਕਤਹਿ ਨ ਡੋਲੈ’ 189

ਇਸ ਕਮਾਈ ਲਈ ਨਾਮ ਰਸੀਆਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਜੋ ਅਜੇਹੀ ਕਮਾਈ ਵੱਲ ਲਗੇ ਹਨ, ਦੀ ਸੰਗਤ ਅੰਦਰ ਜੁੜ ਬੈਠਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਸੰਸਾਰੀ ਤਰੀਕਾ ਭੀ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਗੁਣ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਤਲਾਸ਼ ਹੋਵੇ ਅਸੀਂ ਉਜੇਹੇ ਗੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ—ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਉੱਡਾਉਂਦੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਚੋਰ ਚੋਰਾਂ ਦੀ, ਜੁਆਰ ਜੁਆਰੀਆਂ ਦੀ ਖਿਡਾਰੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਆਦਿ । ਭੁਲੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਭਲਾ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਲੂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਆਚਰਣ ਹੀਨ ਤੇ ਲੋਭੀ ਲਾਲਚੀ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ।

‘ਜੇ ਸਿਉਂ ਰਾਤਾ ਤੇਸੇ ਹੋਵੈ’ 411

ਮਨੁਖੀ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਵੈਸੀਆਂ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੈਸੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਚਾਲ ਚਾਲ ਹੋ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਪਰਥਾਏ ਗੁਰ ਵਰਮਾਣ ਹੈ :

‘ਉਤਮ ਸੰਗਤਿ ਉਤਮ ਹੋਵੇ— ਗੁਣ ਹਉ ਧਾਵੇ ਅਵਗੁਣ ਧੋਵੇ’ 414
ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣੀ ਬਨਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਹੋਤਦੀ ਹੈ
ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਮਨੁਖ ਵੀ ਚੰਗਿਆ ਵਿਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਸੋ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਤ ਦਾ ਗੁਣ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਹੈ। ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ

‘ਬਿਨ ਸੰਗਤਿ ਸਭੁ ਐਸੇ ਰਹਹਿ ਜੈਸੇ ਪਸੁ ਢੁੰਦਰ’ 427

ਪਰ ਸੰਗਤਿ ਕਰੀਐ ਸਾਧੁ ਕੀ

ਗੁਰੂਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਅਕਸਰ ‘ਸਤਿਸੰਗਤਿ’ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ‘ਸਤਿਸੰਗਤਿ’
ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਇਉਂ ਕੀਤੀ ਹੈ :

‘ਸਤਿ ਸੰਗਤਿ ਕੈਸੀ ਜਾਣੀਐ—ਜਿਥੇ ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੀਐ’ 72

ਇਉਂ ਭੀ ਕਿਹਾ ਹੈ :

‘ਜਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤਹ ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਬਣਾਈ

ਜਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਹਜੇ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਈ

ਜਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤਹਾ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਈ’ ਗਉੜੀ ਮ: 3 160

ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸਿਖ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਸਤਿਸੰਗਤ
ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਸੰਗਤਿ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ
ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਦੁਆਰਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਵੱਲ ਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ
ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਮਨੁਖੀ ਹਉਮੈ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜੇਹਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਕਤ ਸ਼ਬਦ
ਪੜਨ ਸੁਣਨ ਤੇ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਤਿਸੰਗਤਿ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ
ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਐਸੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਬਿਲਾ ਨਾਗਾ ਰੋਜ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਹੈ। ਅਤੇ ਏਥੋਂ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰਜ ਰਜ ਕੇ ਭੁੰਚਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਵਰਮਾਣ ਹੈ ਇਹ ਪਦਾਰਥ

‘ਜੋ ਕੇ ਖਾਵੇ ਜੋ ਕੇ ਭੁੰਚੇ ਤਿਸ ਕਾ ਹੋਇ ਉਧਾਰੋ’

ਅਸੀਂ ਰੋਟੀ ਪਾਣੀ ਸਬਜ਼ੀ ਫਲ ਆਦਿ — ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ assimilate ਹੁੰਦਾ (ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਰੋਆ ਤੇ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਰਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਡਾਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਗਾਈ ਸੁਣੀ ਪੜੀ ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਅਜਾਂ ਭੁੰਚਨਾ (ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਦਰ assimilate ਕਰਨਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਭੁੰਚਨ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਅੰਦਰ-ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ — ਨੇ ਬਲਵਾਨ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਦੇ ਭੁੰਚਨ (assimilate ਕਰਨ) ਦਾ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਮਰਹ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਹੈ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਪਰ ਉਸਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਬਲ ਦੇਂਦੀ (will power) ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ ਬਲਵਾਨ ਸਰੀਰ ਦੁਖਾਂ ਰੋਗਾਂ ਅੰਦਰ ਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਉਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਬਲਵਾਨ ਹੋਈ ਆਤਮਾ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿਕ ਦੋਖੀਆਂ (ਜੋ ਸਾਰੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਹੀ ਬਾਗ ਪ੍ਰਵਾਰ ਹਨ) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਤਪਰ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਜਿਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਹੁਕਮ ਹੈ :

‘ਹਉਮੈ ਜਾਈ ਤਾ ਕੰਤਿ ਸਮਾਈ’

ਇਹ ਹਉਮੈ ਕੀ ਹੈ ? ਆਮ ਤੌਰ ਇਸ ਦੇ ਅਰਥ ਹੰਕਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਇਕ ਅਤਿ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਂਦ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦੀ ਸਤਵੀਂ ਪਉੜੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਸਲੋਕ

‘ਹਉ ਵਿਚਿ ਆਇਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਗਇਆ’

ਨਾਲ ਅਰੰਭ ਕਰਕੇ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਹਉਮੈ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਚਿਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਸਲੋਕ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਦਾ 'ਦੀਰਘ ਰੋਗ' ਅਤੇ ਦਾਰੂ (ਦਵਾਈ) ਹੋਣਾ ਨਿਸਚੈ ਕਰਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪਾਰਟ ਵੀ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਭੀ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਪਾਸੀ ਕਾਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ?

ਇਹ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿਜ ਹੋਂਦ ਮੈਂ ਮੌਰੀ (I-am-ness) ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ—ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਪਣੱਤ (individualism) ਅਜੇਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਰਾਮ ਕੀ ਅੰਸ' ਕਿਹਾ ਹੈ ਅੰਦਰ ਉਸ ਰਾਮ ਤੋਂ ਵਿਛੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਰਾਮ ਵਿਚ ਸਮਾਈ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤੇਜਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤਥਾ ਜੀਵ ਜੰਤਾਂ ਤੋਂ ਅਡਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਹੀ ਖੇਡੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ 'ਆਪੇ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹੁ' ਦੀ ਪਕੜ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਕਰੇਗਾ ? 'ਕਰਮੀ ਕਰਮੀ ਹੋਇ ਵੀਹਾਰੁ' ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਅਪਣੱਤ (Individual ਹੋਂਦ) ਰਖਣ ਦਾ ਲਭਾਇਕ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮੰਦਾ ਹੋਣਾ ਉਸ ਦੀ ਅਡਰੀ ਹੋਂਦ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ। ਨਿਰਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ 'ਹਉਮੈ' ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹਰ ਜਾਨਦਾਰ ਵਿਚ ਹੈ—ਸਾਰੀ ਉਪਜ 'ਹਉਮੈ' ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਾਜ ਕੇ 'ਵਿਚਿ ਹਉਮੈ ਪਾਈ' ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਲਸਲਾ ਤੁਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

‘ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਜਗੁ ਉਪਜੈ ਪੁਰਖਾ’ ਸਿਧ ਗੋਸ਼ਟ (946)

ਇਸੇ ਪਰਥਾਏ ਹੀ ਇਹ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ ‘ਹਉਮੈ ਇਹੋ ਹੁਕਮੁ ਹੈ’

ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਏਨੀ ਸਰਬਵਿਆਪਕ ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਕੀ ਦੂਸ਼ਨ ਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਹਉਮੈ ਏਈ ਬੰਧਨਾ' ਅਤੇ 'ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਹਉ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ, ਜੋ ਹਰ ਹੋਂਦ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਦੀ ਵੀ ਸੀਮਾ ਹੱਦ (limit) ਹੈ ਉਸ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਈ ਹਉਮੈ ਸੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਜਿਉਂ ਹੀ ਇਹ ਉਸ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਅਗੇ ਛੁੰਘਦੀ ਹੈ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧਦੀ 2 ਜਦੋਂ ਇਹ

'ਹਉ ਮਾਰਉ' ਹਉ ਬੰਧਉ ਛੋਡਉ' ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਤੇ ਪੁਜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ 'ਦੀਰਘ ਰੋਗ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਤੇ ਪੁਜਿਆ ਜੀਵ ਜਾਂ ਮਨੁਖ ਨ ਨਿਰਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੁਖਦਾ ਤੇ ਸੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਆਲਾ ਦਆਲਾ ਵੀ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਘਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਏਨੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਸੀ ਹਉਮੈ ਗ਼ੁਸਤ ਆਤਮਾ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਅਸਲਾ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਰਬ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ਰੀਕਾ ਕਰਨ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਰਬ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਭੁਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਸਰਬ ਕਲਾ ਸਮਰੱਥ ਸਮਝ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਅਜੇਹੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪੁਜਿਆ ਮਨੁਖ ਫਿਰ ਨਿਜ ਸੁਆਰਥ ਤੋਂ ਅਗੇ ਵੇਖਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਤਨ ਮਨ ਧਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰੇ ਭੋਗੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭੋਗਾਂ ਦੀ ਪਕੜ ਏਨੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੁਝਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਇਉਂ ਬਣੀ ਸੁਰਤ ਉਸ ਨੂੰ ਓਹੋ ਜਹੇ ਜਨਮ ਜਨਮਾਤਰਾਂ ਦੇ ਚਕਰਾਂ ਵਿਚ ਫਿਰਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੋ ਜੇਹੀ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤ ਬਣ ਚੁਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

'ਮਨ ਰਨ ਬਾਪਿ ਕੀਆ ਸਭ ਅਪਨਾ ਇਹੋ ਆਵਨ ਜਾਣਾ'

ਮੂਹੀ ਮ. ਪ ੪੪੩

ਪ੍ਰੰਤੂ ਹਉਮੈ ਦੇ ਜਿਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨੇ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਹਉਮੈ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਟਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਲਈ

ਦਾਸੂ ਭੀ ਬਣ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਠਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਟੇਕ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਜਗਾ ਦੇਵੇ ਕਿ

‘ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਅਪਣਾ ਮੂਲ ਪਛਾਣਿ’ 441 ਅਤੇ

‘ਮੂਲੁ ਪਛਾਣਹਿ ਤਾਂ ਸਹੁ ਜਾਣਹਿ ਮਰਨ ਜੀਵਣ ਕੀ ਸੰਝੀ ਹੋਈ’ 441
ਅਥਵਾ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਝੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸਦਾ ਅਸਲਾ ਤਾਂ ‘ਰਾਮ ਕੀ ਅੰਸ’ ਸੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ‘ਹਉ’ (ਮੈਂ ਮੇਰਾ) ਦੇ ਅਸੀਮ (limitless) ਅਹਿਸਾਸ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ‘ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ’ ਹੋਣ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਭੁਲਾ ਦਿਤੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸੀਮਾਬਧ (within limit) ਹਉ ਜਾਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹੋ ‘ਹਉ’ ਜੋ ਹਦੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਦੀਵਯ ਰੈਗਾਂ ਬਣ ਗਈ ਸੀ ਉਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕਟਣਹਾਰ ਦਾਸੂ (ਇਲਾਜ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੋਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

‘ਮਨ ਹੀ ਕਉ ਮਨ ਮਾਰਸੀ’

ਦੀਰਘ ਰੋਗੀ ਹੋ ਗਏ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ‘ਹਉ’ ਨੇ ਮਾਰ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਥਵਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਭਰੇ individualism (ਮੈਂ ਮੇਰਾ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ) ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਸਰਬ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਦੇ ਚੈਵੀ ਅਹਿਸਾਸ (Divine universalism) ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਜ੍ਹਾ ਨੂੰ ਪੁੰਜਿਆ ਮਨੁੱਖ ਫਿਰ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ :

‘ਕੀਤਾ ਕਰਣਾ ਸਰਬ ਰਜਾਈ ਕਿਛੁ ਕੀਚਹਿ ਜੋ ਕਰਿ ਸਕੀਐ
ਆਪਣਾ ਕੀਤਾ ਕਿਛੁ ਨ ਹੋਵੈ ਜਿਉ ਹਰਿ ਭਾਵੈ ਤਿਉ ਰਖੀਐ
ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਜੀਉ ਸਭੁ ਕੋ ਤੇਰੇ ਵਸਿ
ਅਸਾ ਜੋਰੁ ਨਾਹੀ ਜੇ ਕਿਛੁ ਕਰਿ ਹਮ ਸਾਕਹ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਬਖਸਿ’

ਪਰ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਅਤੇ ਗੁਰਬਖਸ਼ ਦੀ ਅਮਲੀ ਕਮਾਈ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਉਂ ਹਉਮੈ ਦਾ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ।

‘ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾਂ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ

ਨਾਨਕ ਕਹੈ ਸੁਣਹੁ ਜਨਹੁ ਇਤੁ ਸੰਜਮਿ ਦੁਖ ਜਾਇ’ 466

ਸੋ ਮੁਖ ਸਵਾਲ ਹਉਮੈ ਦੇ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਅਹਿੰਸਾ (individualism) ਨੂੰ ਦਬਾ ਦੇਣ ਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੋਗ ਸਾਮਰਾਜ ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਰੂਪੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਵਡਾ ਕਠਨ ਕੰਮ ਹੈ । ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਬੜੇ ਕਰੜੇ ਪਰਚੇ ਪਾਏ ਹਨ । ਸਿਖ ਲਹਿਰ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿਚ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਵਰਮਾਇਆ ਹੈ :

‘ਜਉ ਤਉ ਪ੍ਰੇਮ ਖੋਲਣ ਕਾ ਚਾਉ

ਸਿਰੁ ਧਰਿ ਤਲੀ ਗਲੀ ਮੇਰੀ ਆਉ

ਇਤੁ ਮਾਰਗਿ ਪੈਰੁ ਧਰੀਜੈ

ਸਿਰੁ ਦੀਜੈ ਕਾਣਿ ਨ ਕੀਜੈ’ 1412

ਤੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰ ਦਾਸ ਜੀ ਨੇ

ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਗਾਖੜੀ ਸਿਰੁ ਦੀਜੈ ਆਪ ਗਵਾਇ (ਵਾਰ ਸੋਰਠ) 649

ਅਤੇ ਖੰਨਿਅਹੁ ਤਿਖੀ ਵਾਣਹੁ ਨਿਕੀ ਏਤਿ ਮਾਰਗ ਜਾਣਾ’ 918

ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿਤਾ ਸੀ । ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੀ ਕਹਿ ਦਿਤਾ

‘ਪਹਿਲਾ ਮਰਨ ਕਬੂਲ ਜੀਵਨ ਕੀ ਛਡਿ ਆਸ

ਹੋਹੁ ਸਭਨ ਕੀ ਰੋਣਕਾ ਤਉ ਹਮਾਰੇ ਪਾਸਿ’ 1102

ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਭਰੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਲਿਸ਼ਕਦੀ ਤਲਵਾਰ ਘੁਮਾਉਂਦੇ

ਹੋਏ ਸਿਖ ਦਾ ਸਿਤ ਕਲਮ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਗ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਵਾਰ ਹੀ ਇਉਂ ਕਰ ਕੇ ਚੁਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਗਏ ਸਗੋਂ ਪੰਜ ਵਾਰ ਓਹੋ ਤਲਵਾਰ ਲਿਸ਼ਕੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਟਪਕਦੇ ਖੂਨ ਨੇ ਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸਚਾ ਕਰਾ ਦਿਤਾ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਠੀਕ ਹੀ ਸਿਖ ਦੇ 'ਸਿਰ ਧਰਿ ਤਲੀ ਗਲੀ ਮੇਰੀ ਆਉ' ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜਾਮਾ ਪਹਿਣਾ ਰਹੇ ਸਨ ।

ਏਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸਗੋਂ ਸਤਾਰਵੀਂ ਅਤੇ ਅਠਾਰਵੀਂ ਸਦੀ ਈਸਵੀ ਵਿਚ, ਗੁਰੂ ਕਾਲ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਕਰੀਬਨ ਇਕ ਸੌ ਸਾਲ—ਗੁਰੂ ਕੇ ਸਿਖਾਂ ਨੇ ਲਖਾਂ ਜਾਨਾਂ ਹੂਲ ਕੇ 'ਸਿਰ ਦੀਜੈ ਕਾਣ ਨ ਕੀਜੈ' ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦਿਤਾ ਬਲਕਿ ਇਸ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਅੰਦਰ ਭੀ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ; ਗੁਰੂ ਕੇ ਬਾਗ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ) ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੰਗਸਰ (ਜੈਤੋ) ਅਤੇ ਹੁਣ ਹੁਣੇ ਸਾਲ 1984 ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜਾਨਾਂ ਦੀ ਅਹੁਤੀ ਪਾ ਕੇ 'ਪਹਿਲਾ ਮਰਨ ਕਬੂਲਿ' ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਅਗੇ ਸਿਰ ਨਿਹੁਤਾਇਆ ਤੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਪਾ ਗਏ ।

ਧੰਨ ਹਨ ਉਹ ਗੁਰੂ ਕੇ ਲਾਲ ਜੋ ਮੌਤ ਦਾ ਅਵੱਸ਼ ਵਾਪਰਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਅਡੋਲ ਰਹੇ ਅਤੇ ਹਸਦੇ 2 ਜਾਲਮਾਂ ਦੀ ਗੱਲੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣ ਗਏ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਇਆ, ਚਰਖੀਆਂ ਤੇ ਚੜ ਗਏ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਤਸੀਹੇ ਸਹੇ ਪਰ ਡੱਲੇ ਨਹੀਂ । ਆਖਰ ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਸਨ ਸਾਡੇ ਜਿਹੇ ਸਰੀਰ ਰਖਦੇ ਸਨ । ਚਣ ਚੁਣ ਸਾਹੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮਹਾਨ ਦੁਖ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਤੇ ਸਬਰ ਦਾ ਘੁਟ ਭਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤਿ ਬਲਵਾਨ ਆਤਮਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿਤਾ ।

ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਸੀ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਇਤਰ ਗੱਲ ਸਮਾਈ ਹੋਈ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਉਣਾ ਮਰਨਾ ਕਿਸੇ ਅਸੂਲ ਦੀ ਖਾਤਰ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰਾ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹੋਏ ਸਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਪਰਪੱਕ ਸੀ ਕਿ

‘ਦੇਹ ਅਨਿਤ, ਨ ਨਿਤ ਰਹੈ, ਜਸ ਨਾਵ ਚੜੇ’

ਜਦੋਂ ਇਸ ਨਾਸਵੰਤ ਸਰੀਰ ਨੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਨ ਦੇ ਸਿਦਕ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਫੁਲਾਇਆ ਜਾਏ ।

ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੜੇ ਪੈਰ ਦ੍ਰਿੜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲਈ ਸੀ ਬਲਕਿ ਅਜੇਹੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਉਮਰ ਭਰ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੇ ਲਿਆਂਦੀ ਹੋਈ ਸੀ।

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਸੀ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਇਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਿ

‘ਜਿਸ ਨਾਮ ਰਿਦੈ ਸੰਦੀ ਵਡ ਰਾਜਾ --ਜਿਸ ਨਾਮ ਰਿਦੈ ਤਿਸ ਪੂਰੇ ਕਾਜਾ’

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਆਸਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ :

ਅਸਥਿਰ ਰਹਹੁ ਭੋਲਹੁ ਮਤ ਕਬਹੂ ਗੁਰ ਕੈ ਬਚਨਿ ਆਧਾਰਿ’

ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗੁਰੂ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਫਿਰ ਅਤਿ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਡੋਲਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਸਿਖੀ ਤਲਵਾਰ ਦੀ ਧਾਰ ਹੇਠੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ —

‘ਦਾਗੇ ਹੋਇ ਸੁ ਰਣ ਮਹਿ ਜੁਝਾਹਿ’

ਪਰ ਮਤੇ ਇਹ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਦਾ ਚਾਰੂ ਕੇਵਲ ਸੀਸ ਭੇਟਾ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੀ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ‘ਗੁਰ ਆਗੇ ਸੀਸ ਭੇਟ ਦਿਉ’ ਨੂੰ ਮਨੁਖ ਦੀ ਰੋਗੀ ਹਉਮੈ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦਾ ਸਿਖਰ ਸਮਝਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) ਇਹ ਦਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਿਆਗ ਦੀ ਅਵਸ਼ਕਤਾ ਮਨੁਖ ਦੀ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਸ ਭੇਟਾ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਪੁੱਜਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਹਉਮੈ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦੀ ਮਸ਼ਕ (practice) ਅਸੀਂ ਰੱਜਮਰਹ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪਕਾਈਏ । ਇਸ ਰੋਗੀ ਹਉਮੈ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਆਮ ਤੌਰ ਹਰ

ਇਨਸਾਨ ਵਿਚ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਅੰਦਰ ਵਡ ਪਰਵਾਰੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਰਖਣ ਦੀ ਹਉ ਸਮਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧਨਏਲਤ ਤੇ ਭ੍ਰਮੀ ਰਖਣ ਦਾ ਗਮਾਨ ਹੈ, ਕੋਈ ਉਚੀ ਜਾਤ ਕੁਲ, ਕੋਈ ਬਾਹਰ ਬਲ, ਕੋਈ ਵਿਦਵਤਾ, ਕੋਈ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਕੋਈ ਹਕੂਮਤ, ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਨ ਵਡਿਆਈ ਰਖਣ ਦੀ ਹਉ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਹੈ, ਕੱਲ ਕੀ ਹਰ ਮਨੁਖ ਇਸ ਰੋਗੀ ਹਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ

‘ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਮਾਨੁਖ ਕਉ ਦੀਨਾ’।

ਜਿਹੋ ਜਹੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੈ, ਹਰ ਮਨੁਖ ਨੇ ਉਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਾਤਿ ਨੇ ਅਜੇਹੀ ਹਰ ਹਉਮੈ ਦਾ ਇਕੋ ਸਾਝਾ ਦਾਰੂ ‘ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤ ਹੈ ਸੋਇ’ ਅੰਦਰ ਅੰਕਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

‘ਸਰਬ ਜੀਆ ਮਹਿ ਏਕੋ ਜਾਣੈ ਤਾ ਹਉਮੈ ਕਹੈ ਨ ਕੋਇ’ 228

ਜੇ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਓਹੋ ਰਬ ਵਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਕਾਣੀ ਵੰਡ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਕ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਮਨੁਖ ਪੇਟ ਭਰ ਰੋਟੀ ਤਾਂ ਭੀ ਵਿਲਕਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵੇਲੇ ਅਣਮਿਨਵਾ ਪਦਾਰਥ ਹੋਵੇ। ਬਾਣੀ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ

‘ਤੀਨ ਸੰਚ ਕਾ ਦਿਹਾੜੀ ਸਿਹਮਾਨ—ਅਵਰ ਵਸਤ ਤੁਝ ਪਾਹਿ ਅਮਾਨ’
ਤਾਂ ਅਮਾਨਤ ਮਿਲੇ ਧਨ ਤੇ ਜਵਾ ਮਾਰ ਰਖਣ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੀ ਹੱਕ ਹੈ? ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਆਰਥਕ ਵੰਡ ਦੀ ਬਹੁਤ ਚਰਚਾ ਹੈ। ਜੋ ਸੁਖਸ ਅਮਾਨਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਣ ਕੇ ਮੱਲ ਮਾਰੀ ਬੈਠਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਦਰੋਗ ਖਾਦਾ ਉਡਾਉਂਦਾ ਹੈ ਓਹ ਹਰਾਮ ਹੀ ਤਾਂ ਖਾਦਾ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਹਰਾਮ ਹਲਾਲ ਦਾ ਨਿਖੇੜਾ ਵਡੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਰ ਅਪਸਰ ਬਿਧਿ ਜਾਣੈ;

ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਵਿਰਤਿ ਨਿਰਵਿਰਤਿ ਪਛਾਣੈ

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ

‘ਮਨਮੁਖਿ ਸੂਤਾ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਪਿਆਰ

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਗੇ ਗੁਣ ਗਿਆਨ ਬੀਚਾਰਿ’ 1323

ਅਤੇ

‘ਨਾਨਕ ਮਨਮੁਖਾ ਨਾਲੋਂ ਕੁਟੀ ਭਲੀ ਜਿਨਾ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਪਿਆਰੁ’ 316
ਧਨ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਇਕਠਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵੱਡੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹਨ :

‘ਇਸੁ ਜਰ ਕਾਰਣਿ ਘਣੀ ਵਿਗੁਤੀ ਇਨਿ ਜਰ ਘਣੀ ਖੁਆਟੀ

ਪਾਪਾ ਬਾਝਹੁ ਹੋਵੇ ਨਾਹੀ ਮੁਇਆ ਸਾਥਿ ਨ ਜਾਈ’ 417

ਮਨੁਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਨਿਤ ਪ੍ਰਤੀ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਪਦਾਰਥ ਡੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰੀ ਰਖਣਾ ਅਤੇ ਦੀਨ ਦੁਖੀ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਖਣਾ ਹੀ ਅਸਲ ਹਰਾਮ ਹੈ ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਵਧ ਘਟ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵੰਡ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ ਸੁਖੀ ਤੇ ਸੁਹੇਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਉਂ ਦਰਸਾਈ ਹੈ :

ਜਿਸੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਬਹੁਤ ਡਿਸੇ ਗ੍ਰਿਹਿ ਚਿੰਤਾ

ਜਿਸੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਥੋੜੀ ਸੁ ਫਿਰੇ ਭਰਮੰਤਾ

ਦੁਹੁ ਬਿਵਸਥਾ ਤੇ ਜੋ ਮਕਤਾ ਸੋਈ ਸੁਹੇਲਾ ਭਾਲੀਐ’ 1019

ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਵੱਡੇ ਨਿਸਚੇਜਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰਾਮ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁਖ ਅੰਦਰ ਨਾਮ ਵਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ।

ਨਾਮ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੁਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜੋ ਸੁਨਹਿਰੀ ਜੁਗਤੀ ਸਮਝਾਈ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ :

‘ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਬਹੁ ਦੇਇ

ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਜੇਇ ।’ 1245

ਧਰਮ ਦੀ (ਧੋਖੇ ਨਹੀਂ ਦੀ ਨਹੀਂ) ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਧਨ ਨੂੰ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀਨ ਦੁਖੀਆਂ ਨਾਲ ਵੰਡ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਉਪਰ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਅਨੁਸਾਰ ਦਸ਼ਾ ਨਹਵਾਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭਾਈ ਲਾਲੋ, ਹਰਾਮ ਦੀ ਲੁਟ ਖਸਟ ਤੇ ਪਲ ਰਹੇ ਮਲਕ ਭਾਗੋ ਨਾਲੋਂ ਸੈਂਕੜੇ ਗੁਣਾ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਮਨੁੱਖ ਸੀ।

ਇਉਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਜਾਤ ਕੁੱਲ ਦੀ ਵਡਿਆਈ, ਹਕੂਮਤ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਅੰਦਰ ਜਾਨਣਾ ਮਾਇਆ ਦੇ ਨਜ਼ਾਮ ਦੀਆਂ ਹਿੱਤੀ ਸੰਸਥਾ ਹਨ — ਇਸ ਨਜ਼ਾਮ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਆਇਆ ਮਨੁੱਖ ਜਰੂਰੀ ਤੌਰ ਹਉਮੈ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਹੈ

‘ਮਨ ਰੇ ਹਉਮੈ ਮੋਹ ਦੁਖ ਭਾਰੀ’

ਇਸ ਦੁਖ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਸੇ ਜੀਵਨ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਉਲੀਕਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਾਂਧੀ ਬਨਣਾ ਹੈ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ :

‘ਆਜੁ ਮਿਲਾਵਾ ਸੇਖ ਫਰੀਦ ਟਾਕਿਮ ਕੰਜੁੜੀਆਂ ਮਨਹੁ ਮਚਿਦੜੀਆਂ’

488

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਸਤਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਠਲ ਪਾਉਣ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਅਜ (ਇਹੋ ਜੀਵਨ ਹੀ) ਅਸਲ ਮੌਕਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਖੁੰਝਿਆਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਕਧਰੇ ਚੌਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ।

‘ਸੋ ਰੋਗੀ ਬਣ ਗਈ ਹਉਮੈ’

ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਲਗਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਦੁਖ ਬਲਕਿ ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ, ਦੇ ਕੱਟਣ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਸਾਧਨ ਇਸ (ਹਉਮੈ) ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਆ ਚੁਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਨਾ ਬਲਵਾਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬਲਵਾਨ ਹੋਇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਦਾ ਦਾਰੂ (ਇਲਾਜ) ਲਭ ਸਕੇ। ਮਨ ਨੇ ਬਲਵਾਨ ਹੋਣਾ ਹੈ ਇਸ ਭਰੋਸੇ ਤੇ, ਕਿ

ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਕੰਟ ਅੰਦਰ ਛੁਪਿਆ ਇਹ ਮਨ 'ਅਗਮ ਅਪਾਰ' ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮੰਦਰ ਹੈ ਜਿਸ ਮੰਦਰ ਦੀ ਸੁਧਤਾ ਤੇ ਨਿਰਮਲਤਾ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀਦੀ ਅਰਬਾਂ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮੰਦਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਜੋ ਮੁਖ ਗਲ ਮਨ ਮੰਦਰ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਰਖਣ ਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਾਸਨਾਵਾਂ— ਆਸਾਂ ਉਮੈਦਾਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਵਾਂ— ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੇਰ ਵਿਰੋਧ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਆਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅੰਦਰ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਭਟਕਦਾ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਚਿਤਵਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹੀ ਸੋਚਨੀ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਂਦੀ ਸੋ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਮਨ ਦੀ ਅਜੇਹੀ ਸੋਚਨੀ ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਹੈ

ਗਿਆਨ ਖੜਗੁ ਲੈ ਮਨ ਸਿਉ ਲੂਝੈ ਮਨਸਾ ਮਨਹਿ ਸਮਾਈ ਹੋ' 1022
ਅਥਵਾ ਮਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁਝਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਉਠਦੇ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਦੇ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸਮਾ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਮਨ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਜੋ ਮਨ, ਜੋ ਬਾਹਰ ਦੇਖਦਾ ਸੀ ਨੇ 'ਅੰਤਰ ਗਤਿ ਧਿਆਨੇ' ਇਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਅਥਵਾ objective ਤੋਂ subjective ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਖੜਗ (ਤਲਵਾਰ) ਸਤਿ ਸੰਗਤਿ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚੋਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੇ ਦੇਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਡੋਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ (ਆਪਣੀ ਚੰਚਲਤਾ ਮਾਰਨ) ਲਈ ਭੀ ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਹੀ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਉਸਰਦੀ ਹੈ ਹਉਮੈ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨੀ individualistic tendency (ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ) ਚਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਮਨ ਓਨਾ ਵਧੇਰੇ ਚੰਚਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਰੋਗੀ ਬਣ ਗਈ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਸਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਉਂਪ ਦੇਣ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸੌਂਪਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮੀ ਬੰਦਾ

ਬਣ ਜਾਣ ਨਾਲ :

‘ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਸਭੁ ਸਉਪਿ ਗੁਰ ਕਉ ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਪਾਈਐ’

(ਅਨੰਦ ਮ: 3)

ਜਦੋਂ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਨ ਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਧਨ ਪਦਾਰਥ) ਜਿਸ ਨੇ ‘ਮੈ ਮੇਰੀ’ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਐਸਾ ਮਨੁਖ ਇਹੁਕਹਿਣ ਤੋਂ ਭੀ ਫਿਰ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ;

‘ਜਉ ਤਨੁ ਚੀਰਹਿ ਤਉ ਅੰਗ ਨ ਮੋਰਉ’

ਪਿੰਡੁ ਪਰੇ ਤਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਤੋਰਉ’ 484



ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਟ੍ਰੈਕਟ ਖੀਦ ਕੇ ਸੰਗਤਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਵਾਲੇ

ਸਹਾਇਕ

- 1 ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਿੰਘ ਸਭਾ, ਪਟਿਆਲਾ
- 2 ਕੋਰਾਲਾ ਯੋਗਮੈਨ ਸਿੱਖ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ
- 3 ਗੁਰਬਾਣੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੇਂਦਰ ਹੁਸ਼ੀਆਰਪੁਰ।
- 4 ਬਾਬਾ ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ ਟ੍ਰਸਟ ਵੇਸਟ ਪਵੇਲ ਨਗਰ, ਨਵੀਂ ਦਿਲੀ।
- 5 ਸ੍ਰ: ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ, ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਕਲਾਥ ਮਰਚੈਂਟਸ, ਜਗਰਾਉਂ
- 6 ਸ੍ਰ: ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਐਂਡ ਸਨਜ, ਤਹਿਸੀਲ ਰੋਡ, ਜਗਰਾਉਂ
- 7 ਸ੍ਰ: ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਗੁਰਦੀਪ ਨਗਰ, ਜਗਰਾਉਂ
- 8 ਗਿਆਨੀ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ, ਨੂਰਾਨੀ ਜੋਤ ਆਰਟ ਪ੍ਰੈਸ, ਜਗਰਾਉਂ
- 9 ਸ੍ਰ: ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਇੰਡੀਅਨ ਆਏ ਮੋਬਾਈਲ, ਕੁਰਨੂਲ A. P.
- 10 ਬ੍ਰਿਗੇਡੀਅਰ ਕਸ਼ਲਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਨਾਭਾ
- 11 ਸ੍ਰ ਇੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਨੀਉ ਪ੍ਰਿੰਸ ਨਗਰ, ਲੁਧਿਆਣਾ (ਸਾਬਕਾ ਧਨਬਾਦ)
- 12 ਗਿ ਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਨਗਰ, ਜਲੰਧਰ (ਸਾਬਕਾ ਬੰਬਈ)
- 13 ਸਰਦਾਰ ਕਲਾਥ ਗਾਉਂਸ ਲਾਜਪਤ ਰਾਇ ਰੋਡ ਜਗਰਾਉਂ
- 14 ਕੰਪਟਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ, ਗੋਬਿੰਦ ਨਗਰ, ਝੋਹਰਾਦੂਨ
- 15 ਸ੍ਰ: ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਿਆਮਤ ਪੁਰ, ਜ਼ਿਲਾ ਬੁਰਦਵਾਨ W B
- 16 ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਕਲਗੀਧਰ ਸੇਵਕ ਜੱਥਾ, ਬੀਕਾਨੇਰ
- 17 ਸ੍ਰ: ਹਰਮੀਤ ਸਿੰਘ, ਟੇਭਾ ਚੇਤ ਸਿੰਘ, ਪਟਿਆਲਾ
- 18 ਸ੍ਰ: ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਚੀਫ ਬੁਕਿੰਗ ਕਲਰਕ ਰੇਲਵੇਜ਼, ਜਗਰਾਉਂ
- 19 ਸ੍ਰ: ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਖਾਰ ਬੰਬਈ
- 20 ਸ, ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਐਂਡ ਸਨਜ ਦਾਣਾ ਮੰਡੀ ਜਗਰਾਉਂ
- 21 ਸ੍ਰ: ਜੀਗੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ, ਪਟਿਆਲਾ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੜ੍ਹਣ ਯੋਗ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਪੁਸਤਕ :—

1. ਨਾਨਕ ਨਿਰਮਲ ਪੰਥ ਚਲਾਇਆ ਮੋਖ 10 ਰੁਪੈ ਇਲਾਵਾ ਡਾਕ ਖਰਚ
 2. ਵਰਿਆਮ ਇਕਲਾ .. ਦੂਜੀ ਛਾਪ 15 ਰੁਪੈ
 3. ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੁਧਾਰ ਲਹਿਰ 1920-25 4 ਰੁਪੈ
- ਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਚੰਦਾ 20/- ਇਕ ਵੇਰਾ ਜੀਵਨ ਪਰਜੀਤ ਚੰਦਾ 150/-
ਪੜਦੇਸਾ ਲਈ ਸਮੁੰਦਰੀ ਡਾਕ 300/- ਰੁਪੈ ਹਵਾਈ ਡਾਕ 500/- ਰੁਪੈ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਛਾਪਕ: ਨਿਓ ਮਾਟਾ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼
ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਮਿਸ਼ਨ ਫਰਵਰੀ, 1987 ਪਟਿਆਲਾ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੀਠੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਧਾਰ

ਦਾ ਰਸ ਮਾਨਣ ਲਈ ਗੁਰਮੁਖੀ ਅਖਰਾਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹਾਉ। ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਹੋਵੋ ,

ਪੰਜਾਬੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਵਾਂਗ ਪਿਆਰੋ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਆਰੀ ਰਹਿਣੀ ਤੇ ਨਿਆਰਾ ਸਰੂਪ ਬਖਸ਼ਿਆ ਸੀ। ਏਸੇ ਸਦਕਾ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਅੰਦਰ ਜਾਣੇ ਗਏ ਹੋ। ਦਾੜ੍ਹੀ ਕੇਸ ਤੇ ਦਸਤਾਰ ਇਸ ਰੂਪ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ—ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸੰਭਾਤ ਕਰੋ—ਨੌਜਵਾਨ ਪਟਕੇ ਬੰਨਣੇ ਛੱਡੋ, ਸੋਹਣੀ ਦਸਤਾਰ ਸਜਾਓ ਬੀਬੀਓ ਭੈਣ—ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਭਵਾਂ ਕਟਣੀਆਂ, ਤੇ ਨਗੇ ਸਿਰ ਫਿਰਨਾ ਛੱਡੋ ਇਹ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਨਹੀਂ—

ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਮੂਹਰੇ ਪਹਾੜ ਵਾਂਗ ਅਹਿੱਲ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਆਰਾ ਰੂਪ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਖ ਬੱਚੀਆਂ ਹੋਣਾ ਨਿਸਚੇ ਕਰਾਏਗਾ।

ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ 1984 ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣ ਹਿੱਤ ਵਰਤਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਖਾਲਸੇ ਦਾ ਕਰਮ ਹੈ—

‘ਜਥੇ ਬਾਣ ਲਾਗਿਓ-ਤਥੇ ਰੋਸ ਜਾਗਿਓ’

ਆਓ ਇਸ ਤੋਂ ਸਬਕ ਸਿਖੀਓ—ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਗੁਰ ਸਿਖ ਦਿਲ ਹਾਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ—ਸਹੀ ਅਰਬਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਲਸ ਖਾਲਸੇ ਬਣ ਜਾਓ—ਕਿਉਂ ਕੰਦੀ ਕਹੀ ਕਿ ਖਾਲਸਾ ਇਕ ਘੁਰਕੀ ਨ ਸਹਿ ਸਕਿਆ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ 1984 ਦਾ ਇਕੋ ਜਵਾਬ ਹੈ :—

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦਾ ਸਰੂਪ ਅਤੇ ‘ਨ ਡਰਉ’ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਧਾਰੋ

ਨਸ਼ਿਆ ਦੇ ਸੰਦਨ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸਚੇ ਸੂਚੇ ਸਿੰਘ ਬਣ ਜਾਓ। ਬੰਨੇ ਖਾਲਸੇਈ ਰਹਿਤ ਨੇ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨੇ ਨਹੀਂ। ਚੇਤੇ ਵਿਚ ਵਸਾਉ ਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ—

ਜਿਸ ਸਿਕਦਾਰੀ ਤਿਸੇ ਖੁਆਰੀ।